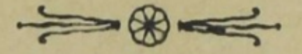
SOCIEDAD DE BENEFICENCIA PUBLICA DE LIMA

¡Defiéndase de la Locura!

CARTILLA de HIGIENE MENTAL, por los doctores Hermilio Valdizán y Honorio F. Delgado, Médicos del Asilo Colonia "VICTOR LARCO HERRERA".

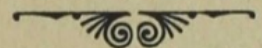


LIMA.—1922.

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA PUBLICA DE LIMA

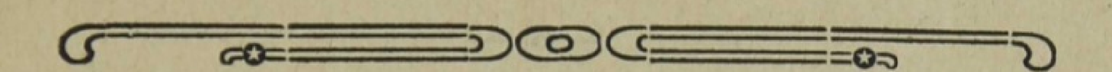
¡Defiéndase de la Locura!

CARTILLA de HIGIENE MENTAL, por los doctores Hermilio Valdizán y Honorio F. Delgado, Médicos del Asilo Colonia "VICTOR LARCO HERRERA".



LIMA.—1922.

CARTILLA de HIGIENE MENTAL



¡Defiéndase de la Locura!

Lea estas notas y hágalas leer de todos aquellos por quienes se interese usted.

LA LOCURA ó ALIENACION MENTAL ES EVITABLE; DEBE SER EVITADA.

La medicina cuenta con elementos que le permiten indicar, en época temprana de la vida, los signos ó manifestaciones de un imperfecto desarrollo del sistema nervioso, aconsejando, en estos casos, aquellos medios que permiten evitar el daño de la Locura ó, en el peor de los casos, hacer el daño menos considerable.

La medicina mental cuenta con elementos que le permiten evitar la acción dañina de los agentes capaces de producir la Locura y colocar al hombre en condiciones de resistir victoriosamente la acción nociva de tales agentes y corregir una viciosa constitución del alma que, como el cuerpo, se desarrolla siguiendo etapas que la ciencia ha logrado determinar con precisión, tanto en sus caracteres propios como en su duración y posibles desviaciones.

Hogares que no deben formarse.

Los padres de familia, llegado el momento de casar á sus hijas, realizan una laudable investigación de los antecedentes del candidato á marido: averiguan si el candidato es *formal;* si el candidato es *trabajador;* si el candidato es de *buena familia;* si el candidato *tiene dinero.*

Precisa averiguar también si el candidato es sano

Los padres de familia que piensan en los peligros del marido inquieto; en los del marido perezoso; en los del marido miembro de familia poco recomendable, NO PIENSAN EN LOS PELIGROS DEL MARIDO ENFERMO.

Contemplad, padres de familia, el porvenir del hogar formado por un hombre enfermo: pensad en la tristeza de la enfermedad frecuente; en los peligros de contagio de vuestras hijas; pensad en los nietos que vendrán y contemplad á estos pequeños llevando en sus cuerpos mal formados, en sus espíritus imperfectamente constituídos, el sello de la enfermedad de sus padres.

Pensad en todo ello y averiguad siempre si el hombre que vá á entrar á formar parte de vuestra familia, ES UN HOMBRE SANO.

NO OS DEJEIS LLEVAR DE LAS APARIENCIAS: encomendad á un médico esta averiguación indispensable. Muchas veces, bajo apariencias de salud envidiable, se ocultan enfermedades que se trasmiten á los hijos ó

hacen de estos presa fácil de muchas enfermedades y también de la LOCURA.

La averiguación de las condiciones del futuro esposo y padre de familia no debe limitarse tampoco al orden puramente físico y debe hacerse extensivo á las condiciones de naturaleza psicológica, moral. Hay rasgos del carácter y temperamentos especiales en las personas que una observación adecuada aún de parte de gentes no versadas en las ciencias psicológicas, permite reconocer una inestabilidad ó una fragilidad intelectual, sentimental ó de la conducta práctica. En estos casos precisa tomar el consejo del médico psicólogo que, en muchos casos, podrá reconocer una neurosis ó una locura latente y establecer si el matrimonio podrá llevarle á la formación de un hogar tranquilo ó si le será más conveniente evitar el matrimonio.

Enseñad á vuestros hijos..................

En tanto que la autoridad no cumpla el deber de instituír la parte de enseñanza de la vida sexual que corresponde á la escuela; en tanto que esta educación sexual esté completamente abandonada, precisa que vosotros, padres de familia, os decidáis á educar en todo lo conveniente de vida sexual á vuestros hijos. Precisa que vosotros, por vosotros mismos ó delegando poderes á un médico discreto, iniciéis á vuestros hijos en los misterios de la vida sexual, indicándoles, en momentos oportunos, en oportunidades ofrecidas por la curiosidad é interés suyo, cuáles son las finalidades de esa función importantísima de la vida humana; cuál es su higiene y cuáles son sus peligros. El médico llenará mucho mejor que vosotros muchos aspectos de este grave cometido: él procurará ser claro sin licenciosidad y procurará evitar en el varón los extremos de la expo-

sición: aquel que conduce á la disipación y aquel otro que conduce á la abstención absoluta aún después de cierta edad. AMBOS EXTREMOS DEBEN SER CUIDADOSAMENTE EVITADOS.

Pero debéis evitar, en todo caso, que vuestros hijos, aún en muy tierna edad, sean testigos de vuestras intimidades conyugales. Evitad, asimismo, toda revelación brusca en lo relativo á los misterios de la generación; pues podéis sembrar, con revelaciones inconsultas, así como con secretos excesivos, una neurosis que se desarrollará cuando menos lo penséis. En una larga época de la vida infantil, la imaginación del hijo está verdaderamente á caza de datos en lo relativo al origen de las personas y las cosas. El alimento que se dá á esta curiosidad es decisivo para la constitución del carácter de la persona, que pasa en vuestro hogar —y sois responsables por ello— los años de la vida en que toda influencia personal es una verdadera semilla, buena ó mala, que dará sus frutos también, respectivamente, muy buenos ó muy malos, más tarde.

Precisa, asimismo, que las madres de familia, tan celosas como lo son todas de la felicidad de sus hijas, digan á éstas, en oportunidad, algo respecto á la Maternidad, poniendo empeño en evitar, en esta forma, á sus hijas, todos aquellos males y todas aquellas tristezas que ellas mismas, por ignorancia, no pudieron evitarse.

Con suma frecuencia la madre olvida que la hija á quien educa debe ó puede llegar á ser madre también y no propende á constituir el carácter de la niña en forma tal que al llegar á cierta edad se halle en capacidad de valerse por sí misma, sin ayuda, sin tutela, tanto en los menesteres prácticos como en los deberes morales. Es menester formar el criterio, madurar el carácter, de suerte que no tenga la futura esposa y madre que buscar siempre el apoyo y consejo, cuya incapacidad

puede llevar á la neurosis cuando surjan las responsabilidades ó puede crear una madre incapaz de ejercer sus funciones de tal, contribuyendo á constituir un hogar desdichado, agravándose los efectos en la generación siguiente. DOTAD DE SUFICIENCIA EL CARÁCTER DE VUESTRAS HIJAS.

Defended á la mujer madre.

Grabad bien en vuestros cerebros que las atenciones y cuidados que prodigáis á la mujer que vá á ser madre, representan cumplimiento de muy generoso deber al mismo tiempo que economía de sinsabores en la vida; pensad que la mujer *embarazada* es portadora —de manera inmediata—de dos vidas que debéis cuidar y defender: aquella de la madre que, siendo vuestra compañera en la jornada y habiendoos ayudado á bien hacerla, es acreedora á todas vuestras consideraciones y aquella otra del que vá á venir—y de la cual tal vez nazca infinita serie de generaciones—y está destinado á ser fuente de alegrías y elemento de colaboración. Aparte de estas consideraciones de orden moral, pensad aún con *egoísmo:* pensad en que la falta de cuidados á la mujer *embarazada* vá á representar gastos, tal vez demasiado considerables, en la atención de ella y en la del niño. Por todas estas consideraciones:

No golpéis á la mujer *embarazada*.

No la hagáis sufrir los rigores de la miseria.

No la hagáis sufrir angustias, ni temores.

No la hagáis beber.

Procuradle asistencia médica á la más ligera manifestación de enfermedad.

Panedla en manos de un médico partero ó en las de una Profesora de Partos. RECHAZAD Á LAS RECIBIDORAS.

Vigilad al niño.

Vigilad al niño: vigilando como el jardinero vigila la planta que él ha sembrado. Asistid, como parte y no como testigo, al desarrollo del niño: anotad el momento en el cual asoman en sus encías los primeros dientes; recordad el momento en el cual pronuncian sus labios las primeras palabras; no olvidéis el momento en el cual dá los primeros pasos. Observad los juegos que más agradan á vuestros hijos; procurad penetrar en el espíritu de ellos y con aquella intuición maravillosa de padres y madres, observad cómo se desarrolla la inteligencia del pequeño y cómo se forma su carácter. Todos estos elementos recogidos prolijamente tienen un grandísimo valor en medicina mental: ellos permiten al médico asistir mejor y con mayor eficacia al hombre enfermo. Y esta observación, de suyo interesante, permite también á los padres darse cuenta de la aparición de ciertas anomalías respecto á las cuales DEBE CONSULTARSE LA OPINIÓN DEL MÉDICO.

La formación de la personalidad comienza en la cuna. El niño cuando recién nace no está mejor dotado mentalmente que cualquier animal doméstico. No canoce más mundo que el suyo interior, absurdo y *egoísta*. Cuidaos mucho de observar sus reacciones y tratad, sin vehemencias ni apasionamientos, de condicionar sus reacciones de la manera más apropiada, sin creer que ya son seres racionales. Educad á vuestros hijos desde la cuna, comenzando, como lo hacen los adiestradores, por aprovechar sus instintos y necesidades en el sentido de establecer buenas costumbres, sin alimentar ni dejar repetir los primeros desvíos. Constituíd sus primeros hábitos de la manera más sabia,

tomando consejo del médico especialista, pues los primeros hábitos, las primeras costumbres, las primeras maneras de satisfacer sus necesidades son todo un molde sobre el cual se formarán las reacciones y el modo de ser en general después. El niño es *egoísta*, pero un cariño discreto, sin excesos, puede despertar en él, desde muy temprano, la necesidad de estimación, de aprecio, lo cual constituye el camino real de la crianza y de la educación. Condicionad en vuestros hijos esa necesidad de estimación, que es cosa muy distinta del *engreimiento* ciego, y con ello lograréis transformar gradualmente los móviles de su conducta, de groseras necesidades corporales en sentimientos familiares delicados; de impulsiones *egoístas* en aspiraciones generosas. CONDICIONAD EN VUESTROS HIJOS LA SUBLIMACIÓN DE LOS MÓVILES DE SU COMPORTAMIENTO.

Vigilad á los niños. Llevad una libreta de pesos, mensuales, bimestrales ó trimestrales. Anotad en la misma libreta las medidas de la estatura, igualmente periódicas que aquellas del peso. Y entonces os podréis dar cuenta si el niño hace los progresos que debe ó no realiza su desarrollo como es debido. Y entonces debéis solicitar del médico la explicación y remedio de tales suspensiones ó irregularidades de desarrollo.

La salud no se separa por un límite bien definido de la enfermedad. Hay estados y manifestaciones indecisas que es de sumo valor sean observadas en el niño. Raro es el niño que no tiene algún órgano que no trabaja de manera perfecta: alguna función retrasada; alguna inferioridad constitucional ó adquirida. La observación de esto, de manera minuciosa y seguida á través del desarrollo del sujeto tiene sumo valor, no sólo para mejor comprender y tratar las enfermedades después, sean físicas ó mentales, sino para poder orientarlos mejor en el momento en que deben definir su vocación y en aquel en que deben establecer su modo de

vida. Más gente de la que se cree á primera vista es víctima de un insidioso sentimiento de inferioridad, que tiene sus raíces en la infancia y que de ser desarraigado por el especialista haría al sujeto más productivo y mejor adaptado á la realidad y menos desgraciado. PENETRAD CON SIMPATÍA EN EL CORAZÓN DE VUESTROS HIJOS: SU MUNDO PARA ELLOS ES TAN REAL COMO LO ES EL VUESTRO DE ADULTOS PARA VOSOTROS.

Vigilad á los niños. Fijaos en sus notas de aprovechamiento y en sus notas de conducta. Estas notas, que muchas veces habéis descuidado, os informarán respecto á la vida escolar de vuestros hijos; ellas os dirán si se ha operado en el niño cambio espiritual traducido por las alteraciones de la conducta ó del aprovechamiento. Muchas veces estos cambios bruscos de la vida escolar de los niños obedecen á causas que sólo el médico especialista puede remediar, PRECISA CONSULTAR AL MÉDICO ESPECIALISTA.

Asistid al niño en sus enfermedades. No economicéis dinero recurriendo á los servicios de un empírico. Aquellos remedios que procuran curar los síntomas suelen enmascarar enfermedades cuyos progresos son de fatalísimas consecuencias, pudiendo llegar á la pérdida del niño. Llamad al Médico ó acudid al Consultorio ó al Dispensario; pero no entreguéis la vida de vuestros hijos á los aciertos casuales de los empíricos.

El grave problema de la vocación.

Muchos de vosotros, padres de familia, habéis resuelto la profesión de vuestros hijos cuando estos contaban seis ó siete años de edad: habéis resuelto hacer de ellos médicos ó abogados ó militares sin sujetaros á precepto científico alguno: un niño inteligente, que observa con simpatía el automóvil de su padrino médico

ó de su tío médico, ha sido *condenado* por vosotros al estudio de la Medicina; un otro niño de la aparente robustez física, del carácter *fuerte* —para conservar un término que os es grato y familiar— ha sido condenado por vosotros á la carrera de las armas. Habéis procedido en tal forma porque ignoráis que el gran secreto educativo consiste en colocar sobre los hombros de los sujetos el fardo que ellos pueden conducir sin mengua de sus resistencias.

Cuando habéis querido aprovechar de uno de vuestros hijos para trasportar un objeto, habéis tenido muchas veces el escrúpulo: "Es demasiado peso para él". ¿Por qué no habéis tenido el mismo escrúpulo al poner sobre los hombros del espíritu de ese hijo vuestro el fardo de una profesión? ¿No habéis pensado, alguna vez, que no todos los hombres han nacido para guerreros y que no todos han nacido para ser dedicados á las profesiones liberales?

Niños que colocados en el camino de una ocupación manual hubiesen llegado á las satisfacciones y tranquilidad de la fortuna ganada con el personal esfuerzo, colocados en la pendiente de una profesión cuyo ejercicio representa para ellos un gasto de energías de que en realidad carecen, llegan fácilmente al agotamiento y á la catástrofe espiritual: **LLEGAN Á LA NEUROSIS Y Á LA DEMENCIA.**

La ciencia de hoy tiende á revolucionar los métodos de educación, y también los de crianza deben cambiar en el mismo sentido. Así como antes se creía que el Sol giraba en torno de la Tierra y se cree hoy que la Tierra gira en torno del Sol, que es el astro cardinal, así hoy los métodos de enseñanza y de crianza no se imponen al niño; hoy no gira el niño en torno de la voluntad caprichosa ó dogmáticamente disciplinada del padre y del maestro, sino que el maestro y el padre ponen su voluntad y su inteligencia al servicio del *inte-*

rés del niño. La educación no va ciega y tiránicamente de fuera adentro sino, por el contrario, de dentro á fuera. No hay que imponer costumbres, intereses, curiosidades, sentimientos é ideas al niño, sino alimentar, desarrollar, diferenciar, compensar, substituir, sugerir y sublimar costumbres, intereses, curiosidades, sentimientos é ideas. Así su educación será sólida y su personalidad propia y armoniosa. ASÍ TAMBIÉN SE EVITAN LOS CONFLICTOS DEL ALMA INFANTIL, QUE SON EL ESBOZO DEL CONFLICTO VITAL QUE SE LLAMA NEUROSIS Y LOCURA.

La Medicina Mental puede prestaros el servicio de un consejo saludable: ella se encuentra en posesión de elementos adquiridos hace pocos años, que le permiten la *orientación vocacional* de vuestros hijos: ella tiene como deciros cuáles son los fardos que puede soportar sin peligro el espíritu de vuestros hijos; ella sabe indicaros cuáles son los fardos que ese espíritu no debe ni puede tolerar.

No bebáis.

El alcohol, con mucha probabilidad, es uno de los factores que envía á nuestro único Asilo de Alienados, el Asilo Colonia "Víctor Larco Herrera", de Magdalena, cerca de la mitad de los enfermos que en esta casa asiste la Sociedad de Beneficencia Pública de Lima.

El daño del tóxico no termina allí. No satisfecho de arrojar al padre en brazos de la demencia; no satisfecho de sumir el hogar en la miseria y en la tristeza, lleva su daño sobre los hijos del sujeto alcoholizado: alienados, epilépticos, criminales, frágiles de todas las formas de fragilidad, así orgánica como espiritual, tales son los hijos y los nietos del alcohólico.

No bebáis. La abstención os hará mejores, os hará más ricos, os dará mejores hijos y un hogar más tranquilo. La abstención os hará elementos de provecho en la obra social: hará más respetado vuestro hogar y más fuerte vuestra patria. NO BEBÁIS.

El goce momentáneo que provoca cualquier estimulante, alcohol, cocaína, morfina, etc., podéis obtenerlo por otros medios saludables sin sufrir las terribles consecuencias de tales venenos. ¡NO USÉIS TOXICO ALGUNO!

El peligro venereo.

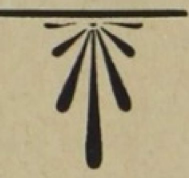
Un mal entendido sentimiento de pudor os lleva á no consultar al médico en estas enfermedades. Tal conducta representa un error grave. El amigo que ha sufrido alguna enfermedad venérea, el farmacéutico llamado á aconsejar un remedio sin examinar al enfermo, son factores, más ó menos inocentes, de daño que puede ser gravísimo. PRECISA SOLICITAR SIEMPRE LOS SERVICIOS DE UN MÉDICO, con el objeto de evitar los daños que derivan de la asistencia insuficiente ó tardía de los accidentes venéreos. Muchas sífilis abandonadas á sí mismas, con grave riesgo de conducir á la sífilis gravísima del sistema nervioso, lo son exclusivamente por la asistencia empírica del accidente inicial.

La vida es dura.

Para pocos hombres es fácil la vida; para la inmensa mayoría de los humanos, ella está llena de dificultades que hay que aprender á vencer; llena de enemigos que precisa aprender á conocer y á dominar. Todos

estamos preparados para el placer; pocos son los preparados para el dolor. Precisa hacer este aprendizaje; precisa que, lentamente, suavemente, se nos enseñe desde niños la defensa del daño, el dominio de la dificultad, la energía necesaria para sufrir sin experimentar grave convulsión espiritual. Precisa saber, en el momento oportuno, que la vida es dura; aún que es posible HACERLA MENOS DURA.

En muchos casos, tal vez en todos, lo más arduo de la lucha no está en batallar contra las inclemencias exteriores, contra las dificultades ajenas á nosotros mismos, sino en adaptar los sentimientos, las tendencias efectivas, nuèstras fantasías y nuestras ideas de otro tiempo á los propios problemas de nuestra vida actual. El peor enemigo que tenemos, está escrito, somos nosotros mismos, es nuestro yo inactual. Hay que asimilar con la meditación, la reminiscencia, el estudio y el sabio consejo, ese nuestro yo inactual, insatisfecho siempre por que también siempre tiene pretensiones imposibles. En el fondo de nuestra alma duerme nuestra alma infantil, ajena á los reclamos de la realidad exterior y á los imperativos del deber social: ES MENESTER ASIMILARLA AL MUNDO TAL CUAL ES Y SOCIALIZARLA.




59.868